BlinkistDE

Beziehungsstatus: kompliziert

Die absolute Wahrheit über Männer, Frauen, Sex und Liebe

Von Nina Deißler



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Beziehungen scheinen immer komplizierter zu werden. Die Möglichkeiten, einen Partner kennenzulernen und verschiedene Beziehungsformen zu erleben, erweitern sich stetig. Hinzu kommen die Unterschiede zwischen den Geschlechtern und falsche Vorstellungen von der Liebe. Nina Deißler setzt sich mit Frauen, Männern und Liebe auseinander und erklärt, wie wir wieder Spaß an Beziehungen, Flirten und Sex haben.

Wer diese Blinks lesen sollte

Paare, die sich besser verstehen möchten
Singles, die sich bestmöglich auf künftige Beziehungen vorbereiten wollen
Jeder, der gerne mal richtig flirten würde

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Nina Deißler beschäftigt sich seit Jahren mit den Themen Liebe, Sex und Partnerschaft. Sie studierte zunächst Marketing, wurde aber schnell Coach im Bereich Partnerschaft. Mittlerweile gibt sie Seminare, hat mehrere Bücher veröffentlicht und ist auch im Fernsehen als Expertin zu Liebe, Sex und Partnerschaft aktiv.

Was drin ist für dich: Den Schlüssel zum Beziehungsglück finden.

Ein potenzieller Partner ist heutzutage oft nur einen Klick entfernt. Online-Datingplattformen sind ein Beispiel dafür, wie sich die Welt der Partnersuche in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Doch die erweiterten Möglichkeiten machen die Suche nach dem richtigen Partner nicht unbedingt einfacher.

Viele streben nach dem Ideal der ewigen Liebe, ohne wirklich zu verstehen, wie diese zustande kommt. Nicht selten klammern sich Menschen an Erwartungen, die ihre Partner nicht erfüllen können.

Nina Deißler hilft ihren Klienten schon seit Langem dabei, gute Beziehungen zu finden und zu führen. In Beziehungsstatus: kompliziert versucht sie, die Probleme hinter den weit verbreiteten Irrtümern über die Liebe hervorzuheben und Lösungen zu finden, mit denen Beziehungen wieder Spaß machen.

In diesen Blinks wirst du herausfinden,

warum mehr Männer Darwin-Awards gewinnen,
warum Frauen körperlich anders auf kopulierende Affen reagieren als Männer, und
warum sich Männer eher auf schlechten Sex einlassen.

Wachsende Optionen und steigende Erwartungen machen es heute komplizierter denn je, den richtigen Partner zu finden.

Ob auf der Arbeit, einer Party oder auf Tinder – der Markt für potenzielle Partner weitet sich immer mehr aus. Aber nicht nur die Mittel und Wege, Leute kennenzulernen, sondern auch die Möglichkeiten, eine Beziehung zu führen, sind mannigfaltiger denn je. Durch diese unzähligen Optionen der Partnersuche und Partnerschaft wird die Liebe allerdings langsam zu einer ganz schön komplizierten Angelegenheit. Viele Menschen verbringen immens viel Zeit damit, nach ihrer nächsten Liebe zu suchen, aber fündig werden sie dabei immer seltener.

Noch Anfang des 20. Jahrhunderts waren die Optionen Menschen für eine mögliche Partnerschaft zu treffen, viel begrenzter, schon allein weil die Menschen geographisch weniger Mobilität besaßen als wir im globalisierten Zeitalter. 1932 enthüllte der amerikanische Soziologe James Bossard, dass ein Drittel der Ehen in Philadelphia zwischen Partnern geschlossen wurden, die weniger als fünf Hausblöcke voneinander entfernt aufgewachsen waren.

Heute behindern geographische Grenzen unsere Partnersuche kaum noch. Durch Onlineplattformen treffen wir in Nullkommanichts auf Millionen Profile möglicher Herzblätter in unserer Stadt, aber auch über Landesgrenzen hinweg. Diese immense Auswahl überfordert viele Online-Dater jedoch und erschwert es ihnen, sich auf eine Person einzulassen und festzulegen.

Hinzu kommen die stetig wachsenden Erwartungen unserer Gesellschaft an die Liebe. Wir suchen jemanden, der perfekt ist – Mr. oder Mrs. Right –, und wenn mit einem Partner nicht alles reibungslos läuft, verabschieden wir uns schnell wieder, um das vollkommene Glück im nächsten Kandidaten zu finden. Dieser Trend führt dazu, dass 30-Jährige heute schon doppelt so viele Trennungen hinter sich haben wie die heutigen 60-Jährigen in ihrem ganzen Leben. Die jüngere Generation gibt Beziehungen zu wenig Zeit, sich zu entwickeln.

Diese Erwartungen gelten auch für das aktuelle Konzept der Ehe. Geheiratet wird aus Liebe, und zwar nur den absolut richtigen Menschen. Der Idealismus, der Ehe nicht mehr mit dem Wunsch nach Versorgung und Stabilität verknüpft, sondern die Ehe für das Lebensglück zuständig macht, widerspricht komplett der Realität.

Eine Ehe als immerwährendes Glück bringt schon vom Konzept her Schwierigkeiten mit sich. Die Aufgabe eines Partners besteht nicht darin, den anderen glücklich zu machen. Eine Beziehung bedeutet Arbeit, glückliche Momente sind ein Bonus dafür, dass man am Ball bleibt.

Die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten der Partnersuche bieten zwar viele Gelegenheiten, jemanden zu treffen, führen aber auch dazu, dass die Partnerwahl komplizierter wird.

Die Anziehung zwischen Mann und Frau ist oft sehr sexistisch und unbewusst.

Wenn Singles angeben sollen, was ihnen an einem potenziellen Partner wichtig ist, werden meistens dieselben Eigenschaften genannt. Sinn für Humor scheint ein Muss, ein gepflegtes Äußeres kommt danach, bei einigen spielen Bildung und ein guter Job noch eine Rolle. Diese „offiziellen“ Eigenschaften, die wir kommunizieren, weichen jedoch häufig von denen ab, die uns unbewusst anziehen und die uns dann wirklich bei der Partnerwahl beeinflussen.

Die offizielle Liste ist auf beiden Seiten politisch korrekt und entspricht eher dem, was wir an einem Partner attraktiv finden sollten. Hinter der Fassade, z.B. im Gespräch mit engen Freunden, zeigt sich jedoch ein viel sexistischeres Bild.

Während sich die Liste der Wunscheigenschaften bei Männern verkürzt, wird sie bei Frauen erweitert. Männern ist gutes Aussehen wichtig sowie eine ebenbürtige, aber keinesfalls überlegene Partnerin – vor allem soll sie „nicht nerven“. Frauen sind extrem anspruchsvoll und verlangen viele verschiedene Eigenschaften, die sich teilweise widersprechen, etwa einen Partner der spannenden Hobbys frönt, gleichzeitig aber auch massenhaft Zeit nur für sie hat.

Beim wirklichen Kennenlernen sind diese Wünsche am Anfang jedoch nicht relevant. Es kommt nur auf die Attraktivität an. Alles Weitere sind Tendenzen: Männer suchen eher unerfahrene Partnerinnen, Frauen erfahrene Partner. Männer suchen schlanke Frauen, Frauen große Männer. Augenhöhe im sozialen Status suchen alle, aber Frauen schauen lieber etwas zu den Männern hinauf, Männer orientieren sich eher nach unten. So bleiben bei der Partnerwahl erfolgreiche, gebildete Frauen und erfolglose, ungebildete Männer auf der Strecke.

Was die Partnersuche noch spannender macht, ist die Tatsache, dass wir oft gar nicht wissen, was uns zu jemandem hinzieht. Viel geschieht im Unterbewusstsein und kann sich auch ändern. Das erschwert das Kennenlernen.

Eine Forschungsarbeit vom US-amerikanischen Psychologen David Perrett, der sich mit der Analyse von Gesichtserkennung beschäftigt, zeigt z.B., dass 80% aller Menschen einen Partner wählen, der einem Elternteil ähnelt.

Auf jeden Fall steht fest: Männer und Frauen haben unterschiedliche Kriterien, nach denen sie einen Partner aussuchen. Und die beruhen auf so alten Verhaltensmustern, dass sie das Finden einer Beziehung sichtlich kompliziert machen.

Männer wollen sich gern beweisen und die Besten sein.

Wenn es um Unterschiede zwischen Männern und Frauen geht, werden oft die Klischees und Biologismen ausgepackt. Frauen seien wählerischer bei der Partnerwahl, da sie über eine begrenzte Anzahl an Eizellen verfügen und kürzer fruchtbar sind. Männer hingegen seien biologisch dazu auserwählt, ihr Erbgut zu verteilen und wären daher sprunghafter in der Partnerwahl. Männer sind viel komplexer als das.

Es gibt aber eine andere Eigenschaft von Männern, die das Spiel in der Partnerwahl bestimmt: ihr Konkurrenzdenken.

Man erkennt es etwa daran, dass Männer beispielsweise zur Fachidiotie tendieren, oder daran, dass mehr Männer als Frauen den Darwin-Award gewinnen – eine Auszeichnung für diejenigen, die selbstverschuldet auf die unmöglichste Art und Weise sterben, weil sie sich unbedingt beweisen wollten.

In Beziehungen erleben Männer zunächst das gleiche Bedürfnis wie Frauen: Sie wollen lieben und geliebt werden. Doch auch in dieser eigentlich symbiotischen Situation können sie das Konkurrenzdenken nicht ausschalten, denn auch die Partnerschaft soll ein Erfolg sein.

Auch wenn wir dieses Klischee gern über Bord werfen würden: Männer mit dieser Eigenschaft haben bei Frauen ziemlich gute Karten. Viele Frauen sind angezogen von Männern, die sich bemühen, immer die Besten zu sein und das Klischee des starken Mannes erfüllen.

Wenn Männer nur an sich denken, aber Frauen eher misstrauisch begegnen, sehen jene häufig die Herausforderung, hinter der harten Schale den weichen Kern zu finden, oder sie interpretieren diese Haltung als Charakterstärke.

Männern, die Frauen als gleichberechtigt wahrnehmen und sich nicht als Macho aufplustern, fällt die Partnersuche häufig schwerer. Ein Beispiel hierfür sind Männer mit der sogenannten „Golden-Retriever-Attitüde“: Sie wollen einer Partnerin alles recht machen und lassen sich von der Frau anführen. Frauen fühlen sich bei diesen Männern wohl und haben sie gern als gute Freunde um sich, aber nicht als Partner.

Will ein Mann also aus dem Klischee des dominanten Mannes aussteigen, hat er damit weniger Erfolg bei Frauen und ist in einem ziemlichen Dilemma gefangen.

Das veränderte Verhalten emanzipierter Frauen führt zu Schwierigkeiten im Umgang mit potenziellen Partnern.

Ebenso wie Männern wird auch Frauen geschlechtsspezifisches Verhalten zugeordnet. Dies wird gemeinhin durch die weibliche Biologie erklärt, da Frauen stärkere Hormonschwankungen haben, welche ihr Verhalten angeblich deutlicher prägen als das von Männern. Doch auch dieser Erklärungsansatz reicht bei Weitem nicht aus.

Während Männer die Besten sein wollen und das auch offen zeigen, streben Frauen eher nach Beliebtheit, was meistens eher verdeckt und heimlich stattfindet. Das heißt, sie sind häufig in Intrigen verwickelt oder spielen andere gegeneinander aus, passen sich aber auch häufiger entgegen der eigenen Ansichten an – alles, um am Ende beliebt zu werden.

Handelt eine Frau aber nach dem Konkurrenzschema, wird sie sofort als Mannsweib diskreditiert, das sich nur profilieren will. Nach außen wirken diese Frauen sehr souverän, doch es können sich auch Verletzlichkeit und Selbstzweifel hinter diesem selbstbewussten Auftreten verbergen.

Da sie sich üblicherweise nicht gerne verletzlich zeigen, halten viele dieser Frauen trotz Selbstzweifel die Fassade der toughen Frau aufrecht, die für sich selbst sorgen kann. Dies kann auf Männer sehr abschreckend wirken, denn viele Männern wollen eben das Gefühl haben, gebraucht zu werden. Eine unabhängige Frau hat offenbar niemanden nötig.

Ein weiterer wichtiger Unterschied zwischen Männern und Frauen ist die Art der Kommunikation. Frauen neigen dazu, ihre Gedankengänge offen zu kommunizieren. Dies wird von Männern oft falsch interpretiert, denn sie nehmen die Äußerungen nicht als Denkprozess, sondern als Übermittlung eines Wunsches oder einer Aufforderung wahr, wodurch sie sich bedrängt fühlen.

Durch Aufklärung können hierbei Missverständnisse vermieden werden. Allerdings ist es hierfür wichtig, Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu kennen. Das gilt auch bei den

ersten Annäherungsversuchen, bei denen Männer und Frauen unterschiedliche Taktiken verfolgen.

Frauen und Männer verhalten sich unterschiedlich beim Flirten.

Die Wahrheit ist: Viele Menschen haben in unserer Leistungsgesellschaft das Flirten verlernt. Vor allem bei Online-Dates macht sich zunehmend ein Streben nach Perfektion und Effizienz breit, während Dates immer mehr Vorstellungsgesprächen dient. Viele Menschen wollen vor allem eins: souverän wirken, dabei hat Flirten und Verliebtheit absolut nichts mit Souveränität zu tun.

Aber wie geht richtiges Flirten denn?

Zunächst sollten wir uns daran erinnern, dass Flirten ist ein Spiel ist, und zwar eines, das man üben kann. Allerdings solltest du wissen, dass Männer und Frauen mit unterschiedlichen Regeln spielen, um beim ersten Treffen nicht enttäuscht zu werden

Es beginnt schon beim ersten Blickkontakt: Laut Studien schauen Frauen zuerst ins Gesicht, Männer auf den Körper. Frauen halten außerdem kürzeren Blickkontakt. Dadurch fühlen sich Frauen taxiert, Männer interpretieren hingegen einen kurzen Blickwechsel als Ablehnung. Dadurch entstehen schnell Missverständnisse.

Außerdem verfolgen Männer und Frauen unterschiedliche Strategien: Männer nehmen Frauen als Gelegenheiten wahr und erobern, Frauen sind misstrauisch und wollen so viele Informationen wie möglich über ihr Gegenüber sammeln. Während Frauen eher zurückhaltend flirten, gehen Männer in die Offensive. Für Männer ist die größte Gefahr die Ablehnung und wenn die Frau nicht sofort auf seinen Köder reagiert, betrachtet er die Chance als vertan. Wenn eine Frau aber noch Informationen sammeln will, sollten sie nicht zu schnell auf Desinteresse schließen und die Flinte ins Korn werfen. Wahrscheinlich wägt sie noch ab und versucht herauszubekommen, ob der Mann ihr (sexuell) etwas bieten kann.

Bei Frauen gilt die Devise: lieber kein als schlechter Sex und für sie ist es wesentlich wichtiger, den richtigen Partner zu finden, um guten Sex zu haben. Der größte Alptraum von Frauen ist, jemanden wieder loszuwerden, nachdem sie Interesse signalisiert haben, da sie sich auf keinen Fall unbeliebt machen und ihn vor den Kopf stoßen wollen. Das führt dazu, dass sie sich viel zu lange bedeckt halten und der Mann das Spiel als verloren abgeschrieben hat.

Um Missverständnissen vorzubeugen sollten Männer also etwas mehr Ausdauer haben und Frauen etwas weniger misstrauisch sein.

Sex ist für beide Geschlechter gleich wichtig, funktioniert aber biologisch etwas anders.

Beziehungen sind nicht nur auf der emotionalen Ebene kompliziert. Auch im Sexleben unterscheiden sich männliche und weibliche Ansichten und Bedürfnisse. Durch Offenheit können wir diesen Problemen jedoch begegnen.

Männer und Frauen genießen Sex gleichermaßen, doch die Faktoren, die für das jeweilige Geschlecht beim Sex wichtig sind, unterscheiden sich. Dies beginnt mit gesellschaftlichen Einstellungen und Konventionen, die unser Sexualleben belasten. Frauen mit vielen sexuellen Erfahrungen werden immer noch negativ, Männer hingegen positiv beurteilt. Wegen solch veralteter Ansichten dürfen Männer viel offener mit ihrer Freude am Sex umgehen als Frauen, bei denen dies teilweise noch als abwertend gesehen wird.

Auch in puncto Erregbarkeit gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Studien zeigen, dass Männer hauptsächlich durch Dinge erregt werden, die ihrer eigenen sexuellen Orientierung entsprechen, beispielsweise bei einem heterosexuellen Mann die Bilder eines heterosexuellen Paares. Frauen sind hingegen viel seltener bewusst erregt. Dafür reagiert ihr Körper mehr auf jede möglichst explizite Darstellung von Sex, ob nun von Sexualpartnern ihrer eigenen oder einer anderen sexuellen Orientierung praktiziert, oder auch von kopulierenden Affen.

Ob die Hormone nun eine große Rolle spielen oder nicht, wird heftig diskutiert mit dem Konsens, dass jede Art von Unterscheidung der Geschlechter als Sexismus zu werten ist. Interessanterweise scheint genau diese Bekämpfung dem Thema Sex und Lustempfinden abträglich zu sein. Als Reaktion auf Sexismus wird teilweise versucht, die Unterschiede zwischen Männern und Frauen wegzudiskutieren und von Gleichwertigkeit zu Gleichheit überzugehen. Das führt aber zumindest bei heterosexuellen Menschen zum Verlust des Interesses aneinander.

Heutige Veränderungen des menschlichen Körpers scheinen darauf hinzuweisen, dass diese Änderungen im Verhalten der Geschlechter sich sogar biologisch auswirken. Es gibt mehr Männer mit einem niedrigeren Testosteronspiegel, was zu verminderter Libido, Schlaffheit und mehr Fettmasse führt. Es gibt Theorien, die davon ausgehen, dass die Überzeugung vieler Männer, weiblicher sein zu müssen, möglicherweise den Hormonspiegel beeinflusst.

Die hormonelle Angleichung – bei vielen Frauen steigt ebenso der Testosteronspiegel – könnte Grund zur Sorge sein, wenn es um Fortpflanzung geht. Statt Gleichmachung brauchen wir Kommunikation, damit die Bedürfnisse von Männern und Frauen befriedigt werden können und Sex ein Vergnügen für alle sein kann.

Partnerschaft wird oft mit falschen Erwartungen und Gefühlen aufgeladen, die nichts in der Liebe zu suchen haben.

Egal ob Männlein oder Weiblein, die meisten Menschen wollen sich verlieben und sehen einen Partner an ihrer Seite als Voraussetzung für persönliches Glück. Ein Fehler, den viele dabei begehen, ist eine Beziehung mit falschen Vorstellungen und Erwartungen und Sehnsüchten aufzuladen.

Zunächst einmal: Keine Beziehung ist perfekt. Viele sehen in einer Partnerschaft das Erreichen eines Zustands, der alle ihre Probleme löst. Sie tendieren im Umkehrschluss dazu, ihren Partner für jede trübe Stunde in ihrem Leben verantwortlich zu machen. Eine Liebesbeziehung ist jedoch kein Ponyhof, sondern eher wie ein Garten: Sie bedeutet Arbeit, wenn sie blühen und gedeihen soll. Der Garten muss gepflegt werden, das Unkraut muss gejätet werden und ab und an muss er auch eine Dürreperiode überstehen. Übertragen heißt das: Partner müssen zusammen für gemeinsame Ziele arbeiten, miteinander wachsen und auch Streit gehört mal dazu.

Das Gefühl der Liebe sollte nicht von der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse abhängig gemacht werden. Solch eine Einstellung führt zu Enttäuschung und Unmut. Wir müssen eine Basis schaffen, die Liebe wachsen lässt. Diese bedarf klarer Absprachen, guter Kommunikation und weniger Erwartungen.

Es gibt auch noch andere Dinge, die in der Liebe nichts zu suchen haben, nämlich Schuldgefühle, Verbote und Unterdrückung. Viele Menschen verwechseln Liebe mit Besitz und verfallen in eine wahnsinnige Angst, alleingelassen zu werden. Besonders krampfhafte Eifersucht kann in Partnerschaften Probleme bereiten, denn sie hat nichts mit dem Ideal der Treue zu tun, sondern entspringt dem egoistischen Gefühl, der andere solle kein Lebensglück und keinen Spaß erleben, der nichts mit dem Partner zu tun hat. Es ist keine Liebe, wenn man dem Partner jedes Mal Schuldgefühle einredet, wenn der mit Freunden einen schönen Film im Kino schaut – der Partner verwandelt sich so eher in einen Gegner.

Die meisten kleinen Kinder tendieren zu eifersüchtigem Verhalten, stellen sich selbst in den Mittelpunkt und erheben Besitzansprüche auf ihre Eltern. Als Erwachsene sollten wir jedoch erkennen, dass Liebe kein begrenztes Gut ist, das gesichert und in Besitz genommen werden muss, sondern dass man viele Dinge gleich lieben kann.

Jemanden wirklich lieben, heißt sich zu wünschen, dass es dem anderen gut geht. Wer das erkennt, gönnt seinem Partner Zeit allein mit einem schönen Hobby, eigenen Freunden und individuellen Erlebnissen außerhalb der Partnerschaft.

Wir müssen an unseren eigenen negativen Eigenschaften und unserer Lebenssituation arbeiten, um eine ewige Liebe zu ermöglichen.

Ist die Liebe erst einmal gefunden, soll sie am besten ein ganzes Leben halten. Doch wie gelingt das eigentlich? Indem wir uns die Person in einem langwierigen Prozess so

hinbiegen, wie wir ihn haben wollen? Nein. Indem wir an uns selbst arbeiten. Eine Partnerschaft bietet viel Raum für persönliche Entwicklung.

Um ewige Liebe zu finden, müssen wir zunächst mit uns selbst im Reinen sein. Denn oftmals sind die Dinge, die uns am allermeisten an unserem Partner nerven, unbewusst Eigenschaften, die wir an uns selbst hassen und verdrängt haben oder Dinge, die wir selbst gern hätten.

Um diesen auf den Grund zu gehen, müssen wir radikal ehrlich zu uns sein.

Es könnte z.B. sein, dass der Partner, der uns mit seiner übertriebenen Selbstbezogenheit und Angeberei nervt, und eigentlich neidisch macht, weil wir uns insgeheim wünschen, ein bisschen selbstsicherer zu sein. Oder dass der Grund, weshalb uns jemand als herablassend behandelt, nur der ist, dass wir selbst immer wieder herablassend zu uns selbst sind.

Wie wir im vorigen Blink gesehen haben, gibt es viele Dinge, die nichts in der Liebe zu suchen haben. Und oft gründen diese Dinge auf der eigenen falschen Einstellung gegenüber Glück und Lebenserfüllung.

Wie können wir daran arbeiten?

Indem wir anfangen, so viele gute Gefühle und Liebe im Alltag zu erleben wie möglich. Die Schlüsselfrage lautet: Wann fühlen wir uns gut? Kontakte zu vielen Menschen, erfüllende Hobbys, gute Gespräche – jeder sollte lernen, mehr von den guten Dingen in sein Leben zu bringen, unabhängig von der Partnerschaft, in der er sich befindet.

Probiere die folgenden drei Experimente aus, um dies zu fördern: Das erste ist, Vergebung zu üben, indem man aktiv den Groll über einen Menschen, der einen enttäuscht hat, loslässt. Dieser Prozess befreit aus der Opferrolle und reduziert aktuelle empfundene negative Gefühle. Eine zweite Übung ist, das momentane Leben zu akzeptieren und aufzuhören, sich selbst oder das Leben als noch nicht gut genug einzustufen. Das dritte Experiment ist, einfach mal einen Tag zuzulassen, für alles in seinem Leben bewusst Liebe zu empfinden: vom Job, über die Wohnung, das Auto, bis hin zum Wetter.

Du wirst sehen, mit ein bisschen Übung bekommst du so viele gute Gefühle in dein Leben, dass du auch in deiner Beziehung entspannter sein kannst, sodass sie weniger Projektionsfläche für deine eigenen Ängste und Sehnsüchte ist und damit garantiert länger hält.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Männer und Frauen gehen unterschiedlich an Liebe und Partnerschaft heran. Wenn wir Verständnis und Wertschätzung für die Differenzen zeigen, können wir offen und mit Spaß auf potentielle Partner zugehen. Wir müssen wir an falschen Vorstellungen über die Liebe und an uns selbst arbeiten, um eine Basis für eine andauernde Liebe aufzubauen.

Buch im Amazon Shop